

Schwierigkeitsgrad  
**LEICHT**

Nachhaltigkeitslevel  
**MITTEL**  
(Anbau und Transport  
von Reis, Mais, Paprika)

Kosten  
**GÜNSTIG**

regional / saisonal  
**SCHWIERIG**  
(regional schwierig, Ge-  
müse saisonal möglich)

Rezept  
**VEGAN**  
**VEGETARISCH**

# KOCHREZEPTE



## Gemüse-Reis-Pfanne



### ZUTATEN

|          |   |
|----------|---|
| 500 g    | Reis (regionale Alternative: Perldinkel)                            |
| 1 Bund   | Frühlingszwiebeln   |
| 400 g    | Karotten  |
| 300g     | Mais  |
| 4        | Paprika   |
| 4 EL     | Gemüsebrühe   |
| 50 g     | Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne,<br>Kürbiskerne / Walnüsse im Herbst) |
| etwas Öl | zum braten  |

### ZUBEREITUNG

1. Gemüse kleinschneiden (Gemüse kann an saisonale/regionale Gemüsesorten angepasst werden).
2. Reis in Wasser kochen. Am besten den Reis vorher mit Wasser abspülen und in reichlich Wasser kochen und danach das Wasser abkippen (wie bei Nudeln), um mögliches Arsen zu reduzieren.
3. Gemüse anbraten und Reis dazugeben.
4. Mit Gemüsebrühe und Wasser übergießen.
5. Gemüse-Reis köcheln lassen, bis gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Danach die Kerne darüber streuen oder daruntermischen.



Für Seminare, Jugendgruppen oder Großgruppen bis ca. 200 Personen. Für kleine, große oder Zeltlagerküchen geeignet.

Mehr Informationen und DIY-Anleitungen rund ums Upcycling findest du auf unserer Website: [dlrg-jugend.de](http://dlrg-jugend.de)

